UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA- UNIVERSO
Juliana Orcina da Silva

# PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO ESPORTIVO

## PATINAÇÃO DE VELOCIDADE NO GELO

Belo Horizonte
Outubro 2026

## 1. INTRODUÇÃO

O treinamento esportivo contemporâneo requer um planejamento sistemático, organização das cargas e controle das respostas do atleta. A periodização é fundamental para distribuir, ao longo do tempo, volumes e intensidades de treinamento de maneira progressiva, permitindo o desenvolvimento das capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas, além de otimizar o estado físico para o período competitivo. Este trabalho apresenta uma proposta de periodização de longo prazo para a patinação de velocidade no gelo, com um total de 1461 dias e um objetivo definido para 8 de setembro de 2030.

A modalidade exige:

- Elevada velocidade de deslocamento
- Capacidade de aceleração
- Velocidade máxima
- Resistência de velocidade
- Força máxima
- Força explosiva
- Resistência aeróbia e anaeróbia
- Equilíbrio
- Coordenação
- Domínio técnico da posição de patinação

Portanto, o planejamento deve integrar a preparação geral e específica, o desenvolvimento das capacidades físicas e o aprimoramento técnico, além de incluir períodos de recuperação e uma redução estratégica da carga antes da competição principal.

A proposta incorpora conceitos clássicos de planejamento e periodização, incluindo a organização em macrociclos, mesociclos e microciclos. Também são utilizados os princípios do modelo de Matveev, a ideia de cargas concentradas de Verkhoshansky e a estrutura das etapas de preparação conforme apresentado nos materiais de aula. Os microciclos ordinário, de choque, estabilizador, pré-competitivo e de recuperação são distribuídos de acordo com as necessidades de cada fase.

## 2. OBJETIVOS

**Objetivo geral**
Elaborar uma periodização de 1.461 dias para um atleta de patinação de velocidade no gelo em uma pista de 400m, na competição-alvo dos Jogos Olímpicos de 2030 08/09/2030.

Distribuída em quatro macrociclos, com o objetivo de desenvolver progressivamente as capacidades
físicas, técnicas, táticas e psicológicas do atleta.

**Objetivos específicos**

• Preparar atleta Larissa Paes Thackeray, com 31 anos de idade para prova de 500m.
• Desenvolver força muscular, força máxima e força explosiva.
• Desenvolver potência, velocidade e aceleração.
• Desenvolver resistência aeróbia e anaeróbia.
• Aperfeiçoar largada, passada, curvas e posicionamento.
• Melhorar equilíbrio, coordenação, mobilidade e estabilidade do core.
• Desenvolver resistência específica e estratégia de prova.
• Utilizar competições preparatórias e controlar volume, intensidade e fadiga.
• Proporcionar recuperação adequada e alcançar o PEAK em 08/09/2030.

## 3. HISTÓRIA E DESENVOLVIMENTO DA PATINAÇÃO DE VELOCIDADE

A patinação no gelo tem origens antigas nos países de clima frio, especialmente no norte da Europa. Na Holanda, o uso de canais congelados facilitou o desenvolvimento da patinação, inicialmente como meio de transporte e, mais tarde, como uma prática competitiva. A evolução dos equipamentos, das pistas e das regras transformou essa atividade em um esporte organizado.

De acordo com a International Skating Union (ISU), a primeira competição moderna de patinação de velocidade ocorreu na Noruega em 1863, enquanto a primeira grande corrida internacional foi realizada em Hamburgo, na Alemanha, em 1885. Em 1892, a ISU foi fundada em Scheveningen, tornando-se a entidade responsável pela regulamentação internacional das modalidades de patinação. A patinação de velocidade fez parte do programa dos primeiros Jogos Olímpicos de Inverno, realizados em Chamonix, em 1924.

A participação feminina também avançou ao longo do século XX. As mulheres tiveram campeonatos internacionais próprios antes de serem oficialmente incluídas no programa olímpico. Com a consolidação das competições internacionais, a modalidade passou por significativos avanços técnicos, científicos e tecnológicos, que incluíram melhorias nas lâminas, vestuário, preparação física, análise biomecânica e controle do treinamento.

## 4. CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE

- **Velocidade de reação:** Resposta rápida a estímulos, largada e mudanças de situação.

- **Velocidade de aceleração:** Capacidade de aumentar rapidamente a velocidade após a largada e durante a prova.
- **Velocidade máxima:** Capacidade de atingir e sustentar elevada velocidade de deslocamento.
- **Resistência de velocidade:** Manutenção de alta velocidade apesar da fadiga.
- **Força máxima:** Produção elevada de força, importante para impulsão e estabilidade.
- **Força explosiva/potência:** Aplicação rápida de força, especialmente nas ações de impulso.
- **Resistência aeróbia:** Sustenta o treinamento, a recuperação e provas de maior duração.
- **Resistência anaerobia:** Importante em esforços intensos e na manutenção da velocidade.
- **Coordenação e equilíbrio:** Controle do centro de massa, inclinação corporal e trajetória.
- **Técnica específica:** Eficiência da passada, posicionamento, curvas, largada e estratégia de prova.

## 5. ORGANIZAÇÃO DO PLANEJAMENTO

Macrociclo: período amplo de planejamento que reúne vários mesociclos e tem uma finalidade principal, como preparação geral, desenvolvimento específico ou obtenção do pico de desempenho.

Mesociclo: estrutura intermediária composta por uma sequência de microciclos, normalmente utilizada para resolver tarefas específicas de treinamento.

Microciclo: unidade curta de organização das cargas, geralmente formada por vários dias consecutivos de treinamento. Nos materiais de aula, o microciclo é apresentado como uma organização que pode variar aproximadamente de 3 a 14 dias.

Supercompensação: resposta adaptativa na qual, após estímulo e recuperação adequados, o organismo pode elevar temporariamente sua capacidade de desempenho. A distribuição das cargas deve considerar estímulo, fadiga, recuperação e adaptação.

## 6. MODELOS DE PERIODIZAÇÃO

Matveev (1965): organiza o processo em períodos de preparação geral, preparação específica, pré-competição, competição e transição, com alterações graduais do volume e da intensidade. No início predomina maior volume e, com a aproximação da competição, aumenta a especificidade e a intensidade.

Verkhoshansky (1979): propõe a utilização de cargas concentradas em blocos, com ênfase sucessiva em Acumulação (A), Transformação (T) e Realização (R). Na proposta deste trabalho, cada bloco pode durar aproximadamente 2 a 3 semanas, de acordo com a resposta do atleta.

Kotov (1917): apresenta uma organização por etapas, partindo do desenvolvimento geral das funções cardiovasculares e respiratórias, avançando para força e resistência muscular e chegando à preparação específica para a modalidade.

## 7. FASES DA PREPARAÇÃO

| Fase | Domínio | Objetivos | Características |
|---|---|---|---|
| Básica | Volume > intensidade | Base física geral e preparação do organismo | Maior volume; força geral; resistência; técnica básica. |
| Específica | Intensidade > volume | Transferência para a modalidade | Maior especificidade; velocidade; potência; técnica e estratégia. |
| Pré-competitiva | Especificidade elevada | Aproximar o atleta das exigências da prova | Redução gradual do volume e manutenção de estímulos intensos. |
| Competitiva | Carga reduzida e específica | Alcançar e manter desempenho | Ênfase técnico-tática; evitar mudanças abruptas; controle da fadiga. |
| Transição | Recuperação | Regeneração física e mental | Redução importante da carga e atividades variadas. |

## 8. PERIODIZAÇÃO DE 1461 DIAS – 4 MACROCICLOS

O planejamento abrange o período de 09/09/2026 a 08/09/2030, totalizando 1461 dias, distribuídos em: 365 dias no primeiro macrociclo, 366 no segundo (incluindo 29 de fevereiro de 2028), e 365 dias nos dois últimos.

### 8.1 Macrociclo I – Introdutório/Geral

Objetivo: Estabelecer uma base física e técnica sólida. Neste estágio, o volume predomina, com uma intensidade que aumenta gradualmente. O foco é desenvolver:

- Resistência aeróbica
- Força geral
- Mobilidade
- Equilíbrio
- Coordenação
- Fundamentos técnicos da patinção

Utilizar microciclos de recuperação e estabilização é essencial para consolidar as adaptações.

### 8.2 Macrociclo II – Básico/Desenvolvimento

Objetivo: elevar força máxima, resistência de força, potência e capacidade anaeróbia, mantendo uma base aeróbia sólida.

- Introduzir maior frequência de estímulos de velocidade e utilizar microciclos de choque de forma planejada, sempre seguidos de recuperação.

### 8.3 Macrociclo III – Específico/Especialização

Objetivo: transformar as adaptações gerais em desempenho específico.

- Aumentar o treinamento em velocidade de prova, aceleração, curvas, largada, potência e resistência de velocidade.
- Realizar controles periódicos e aproximar a carga das exigências competitivas.

### 8.4 Macrociclo IV – Competitivo/Pico

Objetivo: atingir o melhor estado de forma próximo de 08/09/2030.

- Reduzir progressivamente o volume, preservar intensidade e especificidade, aperfeiçoar estratégia e técnica e controlar fadiga. O taper deve ser individualizado, evitando mudanças bruscas.

## 9. MESOCICLOS E ORGANIZAÇÃO DA CARGA

Cada macrociclo será dividido em mesociclos de aproximadamente 3 a 5 microciclos, conforme a necessidade da fase. O mesociclo reúne microciclos com uma característica predominante.

**Mesociclo 1 -** Adaptação
Retorno à rotina e tolerância às cargas
Incorporação + ordinário + recuperação

**Mesociclo 2** - Desenvolvimento geral Força e resistência
Ordinários + choque + recuperação

**Mesociclo 3** - Força máxima Aumentar produção de força
Ordinário + choque + recuperação

**Mesociclo 4** - Potência/velocidade Transferir força para movimentos rápidos
Ordinário + choque + recuperação

**Mesociclo 5** - Específico Ritmo, curvas, largadas e resistência de velocidade
Ordinário + choque + recuperação

**Mesociclo 6** - Pré-competitivo Transferência e redução do volume
Pré-competitivo + recuperação

**Mesociclo 7 -** Pré-competitivo
Competitivo Manutenção e PEAK Competitivo + recuperação

## 10. CLASSIFICAÇÃO DOS MICROCICLOS

A classificação utilizada segue o material fornecido: incorporação, ordinário, choque, recuperação, pré-competitivo e competitivo.

**Fase Básica:** Incorporação, ordinário, choque e recuperação

**Fase Específica:** Ordinário, choque e recuperação

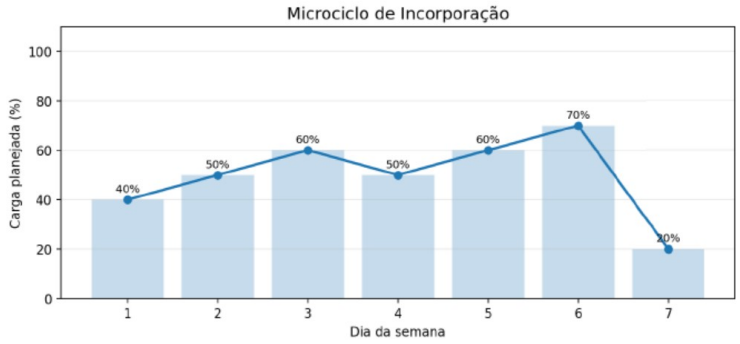
**Fase Competição:** Pré-competitivo, choque específico, competitivo e recuperação

**Fase Transição:** Recuperação e ordinário leve

## 11. Microciclo de INCORPORAÇÃO

Objetivo: Passagem gradual da transição para a rotina de treino; estímulos não muito fortes.

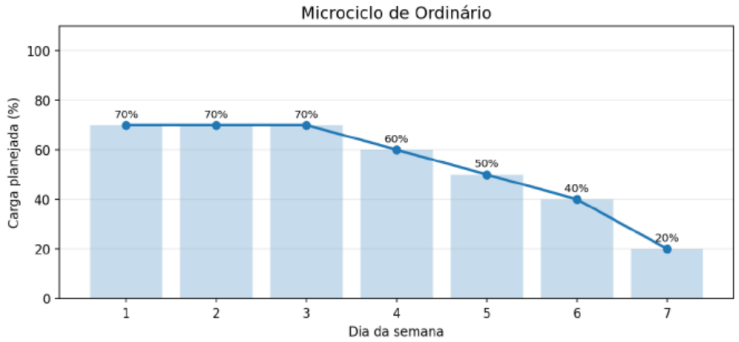
| Dia | Carga | Sessão | Treino |
|---|---|---|---|
| 1 | 40% | Patinação + mobilidade | 30–45 min leve; mobilidade de quadril/tornozelo; core |
| 2 | 50% | Força geral | Agachamento 3x12 a 50–60% 1RM; remada 3x12; ponte de glúteos |
| 3 | 60% | Resistência + técnica | Patinação contínua moderada; passada e equilíbrio |
| 4 | 50% | Recuperação | Bike leve 30–40 min + mobilidade |
| 5 | 60% | Força + potência | Leg press 3x10 a 60%; stiff 3x10; saltos leves |
| 6 | 70% | Patinação específica | Largadas, curvas e 6–8 acelerações |
| 7 | 20% | Descanso | Repouso ou caminhada leve |




## 12. Microciclo ORDINÁRIO

Objetivo: Provocar adaptações orgânicas desejáveis pela sucessão acumulada de esforços.

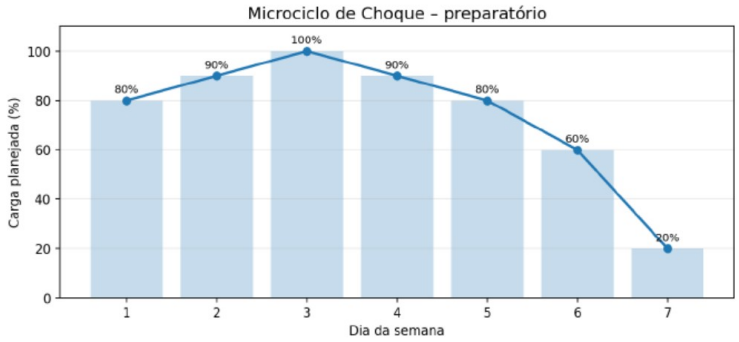
| Dia | Carga | Sessão | Treino |
|---|---|---|---|
| 1 | 70% | Força | Agachamento 4x8 a 70%; afundo 3x8; panturrilha; core |
| 2 | 70% | Intervalado no gelo | 8–10 tiros de 200–400 m; pausas de 2–4 min |
| 3 | 70% | Força + potência | Terra 4x6 a 70–75%; saltos 4x4 |
| 4 | 60% | Resistência | Patinação/bike 45–60 min moderada |
| 5 | 50% | Técnica + Velocidade | 6–8 largadas; curvas; 4–6 acelerações |
| 6 | 40% | Recuperação | Bike leve + mobilidade |
| 7 | 20% | Descanso | Repouso completo |




## 13. Microciclo de CHOQUE – PREPARATÓRIO

Objetivo: Ápice de carga do mesociclo, principalmente de volume na fase básica.

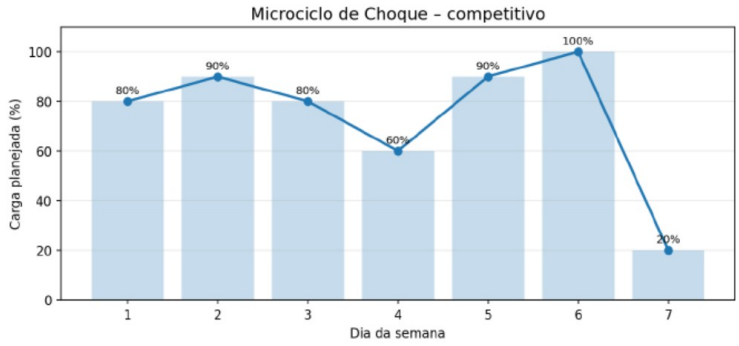
| Dia | Carga | Sessão | Treino |
|---|---|---|---|
| 1 | 80% | Força | Agachamento 4x5 a 80–85%; stiff 4x5 |
| 2 | 90% | Gelo – volume alto | 10–12 tiros; curvas e técnica |
| 3 | 100% | Pico de carga | Agachamento 4x3–5 a 85–90% + patinação específica |
| 4 | 90% | Resistência + força | Intervalados longos + posterior de coxa/glúteos |
| 5 | 80% | Potência | Saltos 5x3 + acelerações |
| 6 | 60% | Recuperação parcial | Patinação muito leve + mobilidade |
| 7 | 20% | Descanso | Repouso |




## 14. Microciclo de CHOQUE – ESPECÍFICO/COMPETITIVO

Objetivo: Pico de intensidade e especificidade, com posterior recuperação.

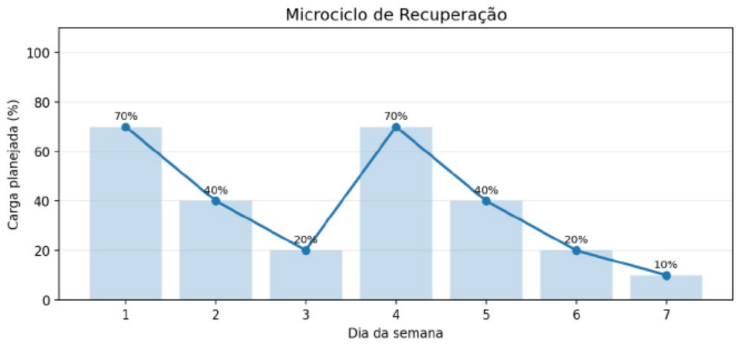
| Dia | Carga | Sessão | Treino |
|---|---|---|---|
| 1 | 80% | Força específica | Agachamento 3x4 a 85–90%; unilateral; core |
| 2 | 90% | Velocidade | Tiros curtos/médios; largadas; curvas |
| 3 | 80% | Resistência de velocidade | Séries próximas ao ritmo de prova |
| 4 | 60% | Recuperação | Bike leve + mobilidade |
| 5 | 90% | Potência | Saltos + movimentos explosivos + acelerações |
| 6 | 100% | Simulação | Simulação controlada da prova; recuperação completa |
| 7 | 20% | Descanso | Repouso |



## 15. Microciclo de RECUPERAÇÃO

Objetivo: Restaurar a homeostase e preparar o atleta para novas exigências.

| Dia | Carga | Sessão | Treino |
|---|---|---|---|
| 1 | 70% | Força leve + técnica | 2–3x6 a 60–70% 1RM + técnica |
| 2 | 40% | Aeróbio leve | Bike/patinação 30–40 min |
| 3 | 20% | Recuperação | Mobilidade + alongamento leve |
| 4 | 70% | Técnica + força | 2–3 séries de exercícios básicos |
| 5 | 40% | Regenerativo | 20–40 min leve |
| 6 | 20% | Mobilidade | Mobilidade + core leve |
| 7 | 10% | Descanso | Repouso completo |

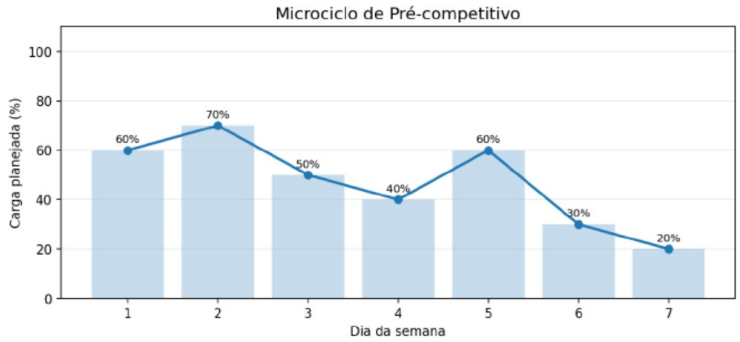



## 16. Microciclo PRÉ-COMPETITIVO

Objetivo: Transferir as valências treinadas para as exigências da competição e reduzir o volume.

| Dia | Carga | Sessão | Treino |
|---|---|---|---|
| 1 | 60% | Técnica | Largadas, curvas e posição de prova |
| 2 | 70% | Velocidade | 4–6 tiros curtos de alta qualidade |
| 3 | 50% | Força Manutenção | 2–3x3–5 a 70–80% 1RM |
| 4 | 40% | Recuperação | Patinação leve + mobilidade |
| 5 | 60% | Simulação curta | Bloco próximo ao ritmo competitivo |
| 6 | 30% | Ativação | Acelerações curtas + técnica |

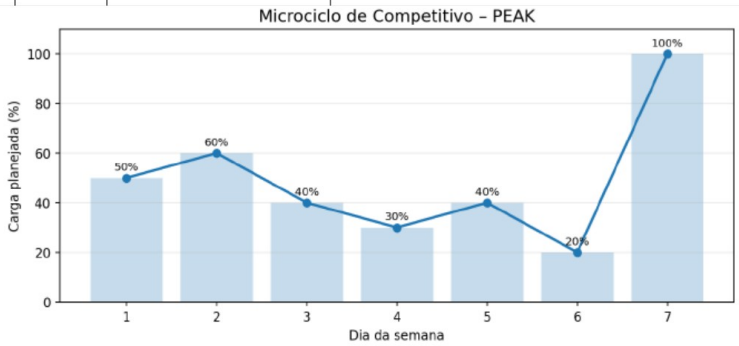
| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 | 20% | Descanso | Repouso |




## 17. Microciclo COMPETITIVO – PEAK

Objetivo: Semana da competição-alvo. A carga de treinamento é reduzida e a prioridade é a qualidade.

| Dia | Carga | Sessão | Treino |
|---|---|---|---|
| 1 | 50% | Técnica | Passada e curvas |
| 2 | 60% | Velocidade Curta | Largadas + 3–5 tiros; recuperação completa |
| 3 | 40% | Força Manutenção | 2x3 a 70–75% 1RM; sem falha |
| 4 | 30% | Recuperação | Mobilidade + patinação leve |
| 5 | 40% | Ativação específica | 2–4 acelerações curtas |
| 6 | 20% | Ativação Pré-prova | Mobilidade + poucas acelerações |
| 7 | 100% | COMPETIÇÃO / PEAK | 08/09/2030 |



## 18. CONTROLE E AVALIAÇÃO

- Monitorar carga externa: distância, tempo, número de repetições, velocidade e volume total.
- Monitorar carga interna: percepção subjetiva de esforço, frequência cardíaca quando aplicável, recuperação e sinais de fadiga.
- Realizar avaliações periódicas de força, potência, velocidade, aceleração, resistência e técnica.
- Utilizar os resultados para ajustar volume, intensidade e densidade das sessões.
- Na aproximação do objetivo principal, priorizar especificidade, recuperação e manutenção das capacidades determinantes do desempenho.

## 19. CONCLUSÃO

A periodização de 1461 dias proposta organiza o desenvolvimento de atletas de patinação de velocidade em quatro macrociclos progressivos, iniciando-se com uma base geral, posteriormente na preparação específica e no pico de desempenho. A utilização integrada de macrociclos, mesociclos e microciclos possibilita o controle da relação entre estímulo, fadiga, recuperação e adaptação. Durante o planejamento, o volume tende a ser maior nas fases gerais. À medida que o período competitivo se aproxima, a intensidade e a especificidade aumentam.

Os modelos de Matveev e Verkhoshansky são valiosos para entender as diversas formas de organizar a carga. No entanto, a periodização deve ser vista como um modelo flexível: as cargas precisam ser adaptadas às respostas individuais do atleta, ao calendário competitivo, ao nível técnico, à idade, ao histórico de treinamento e às condições de recuperação.

Dessa forma, o planejamento se transforma de uma simples divisão de datas em um processo contínuo de avaliação, tomada de decisão e ajuste.

## 20. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS


1. INTERNATIONAL SKATING UNION (ISU). History. Disponível em: https://www.isu.org/history. Acesso em: 10 out. 2026.
2. MATVEEV, L. P. The Problem of Periodization of Sports Training. Moscow: Fizkultura i Sport, 1965.
3. VERKHOSHANSKY, Y. V. The theory of programming and organization of training. Referência aos conceitos de cargas concentradas/blocos apresentados na literatura do autor.
4. KOTOV, V. Sistema de treinamento por etapas, conforme material didático de Treinamento Esportivo utilizado na disciplina.
5. Material didático da disciplina de Treinamento Esportivo: periodização, microciclo, mesociclo, macrociclo, modelos de Matveev e Verkhoshansky.